

## 栄養実践第1講座「糖質」



甘い物がやめられないのは  
あなたの「意思が弱い」からではありません！

### こんなお悩みは糖質の摂り方で解決します！

- ダイエットが失敗続き、糖質制限をしても痩せない、なぜ？
- 夕方になると元気がなくなる、集中力がなくなる
- 間食が良くないのはわかっているが、やめられない
- ランチの後の仕事が眠気があってつらい
- 気分の落ち込みは甘い物で解消してしまう
- スイーツを食べるためにご飯を減らすがうまくいかない
- 食べなければ痩せると思っている
- 頭痛やイライラは甘い物で改善する



コロナ禍をきっかけに溢れる健康情報、  
無添加、有機栽培、発酵食品や健康食品、サプリメントの数々。  
身体に良いと言われる食べ物。

そんな多くの情報に振り回されていませんか？

「これは身体に良いから食べる」

その前の身体はそれを受け入れる準備ができていますか？

バランスよく食べているのにうまくいかないのは、

質的栄養不足が原因かも・・・

栄養実践講座を通して、

ご自身の「キレイは身体の中から」をその日から実践できます。



もう一度自分の身体に自信を取り戻すために

# 栄養実践第1講座「糖質」

【内 容】 ダイエットは根性は必要？  
どうして甘い物がやめられないのか？  
ダイエットのために「ごはんを抜く」けど痩せられないのはなぜ？  
頑張るあなたの疑問を解消し身体の仕組みから、  
目からうろこの「糖質の摂り方」をお伝えします。

【開催日時】 ① 9月 9日（水） 11:00～12:00  
② 9月11日（金） 19:00～20:00  
③ 9月18日（金） 20:00～21:00（オンライン）

【開催場所】 ①②2階子育て広場  
ソーシャルディスタンスに配慮した席の配置と致します。  
マスク着用でご参加下さい。  
③オンライン（ご自宅で受講できます）  
ZOOMを使用。パソコン・インターネットの環境が必要です。  
設定に関してはサポート致します。

【参加費】 会員・会員保護者様 550円（税込）  
非会員様 1100円（税込）

【定 員】 ①②各10名（最低執行人数1名）  
③5名（最低執行人数1名）

【申込方法】 ウェル・ビフロントまで（ご希望日前日まで）  
オンラインご希望の場合は3日前まで（資料お渡しと環境設定のため）  
ご質問・ご相談は福池までお問い合わせ下さい。



今までの知識が間違いでなかったと再認識できました。夕方のだるさの原因がわかり驚きました。

実体験を通しての話が良かった

## 基礎講座ご参加のお声



なかなか他ではないことを教えて頂きました。

反省点がいっぱい見つかりました。食べると太るという怖さがあります。

## 講師・福池佐知子

運動指導歴 20年

栄養士／健康運動指導士／パーソナルトレーナー

姿勢の悩みや痛みの改善のサポートを続ける中、更に栄養療法を学び、まず自らの身体の「少しの積み重ね」で、身体の中からの変化が「まだ出来る」ことを実感。（3ヶ月で-4kg）  
20年の指導実績と自らの経験も経た福池だからこそ、自信を持ってお届けする簡単でありながら確実に結果を出せる方法で、【やりたい事ができるカラダ】へ導き、人生の質おも向上するお手伝いをさせていただきます。

